

ALLATTAMENTO MATERNO



La dieta della mamma che allatta deve, da una parte, fornire i nutrienti che devono essere presenti nel latte materno, dall'altra evitare gli alimenti che possono rendere non appetibile il sapore del latte materno stesso. Va sottolineato che il contenuto nel latte materno di alcune vitamine dipende unicamente dalla dieta della mamma ed una loro carenza non può essere in nessun modo compensata. Per questo, la dieta della mamma che allatta deve essere in particolare ricca di alimenti che forniscano iodio, DHA e vitamine A, B12, C e D. Infine, il regime alimentare deve anche soddisfare la necessità della neo-mamma di perdere il peso corporeo, che è andato fisiologicamente ad aumentare durante i nove mesi della gravidanza.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta soprattutto albicocche, pesche, nespole, melone, uva, ribes, lamponi, kiwi, arance, mandarini, pompelmi, limoni, mango **Verdura/ortaggi** crudi o cotti, in particolare rughetta, carote, pomodori, zucca, radicchio, spinaci, agretti, lattuga, insalata, sedano, bietta, patate **Legumi** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Carne** carne bianca e rossa (eliminando rispettivamente la pelle e le parti con grasso visibile prima della cottura) **Pesce** qualsiasi varietà, ma soprattutto azzurro (aringhe, alici, sardine, sgombero, merluzzo), salmone, tonno, orata, spigola Dova (un paio a settimana) **Latte e derivati, formaggi/latticini** in genere **Cereali** pane, pasta, crackers e fette biscottate, preferibilmente da farine integrali **Dolci e snack** prodotti da forno e biscotti non elaborati **Bevande** bere molta acqua.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione) **Carne** salsiccia, cacciagione e selvaggina, salame, prosciutto cotto, mortadella, wurstel **Dolci e snack** cioccolato fondente e al latte **Condimenti** strutto, lardo, panna, margarina, condimenti e salse già pronte (maionese, ketchup, salsa barbecue, salsa di soia), oli vegetali diversi dall'extravergine di oliva; sale, con moderazione ma iodato **Bevande** caffè, tè, bevande gassate zuccherate.

ALIMENTI VIETATI

Frutta mandorle amare, fragole **Verdura/ortaggi** cavoli, broccoli, asparagi, carciofi, funghi, aglio, cipolla, porri, cipollotti **Pesce** crostacei, molluschi, cozze, vongole **Latte e derivati, formaggi/latticini** formaggi fermentati **Bevande** alcolici.